

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO**

Indirizzo: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

Materia: **SCIENZE MOTORIE CLASSE: PRIMA**

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
ANATOMIA DEL CORPO UMANO: Il corpo umano e la sua funzionalità; Piani e assi del corpo; Sistemi e apparati; Muscoli e articolazioni	X	X								
MOVIMENTO UMANO: Gli schemi motori di base; prevenzione degli infortuni; Metodiche di allenamento Etica dello sport Interventi di primo soccorso Gli effetti benefici di uno stile di vita attivo			X	X						
ALIMENTAZIONE: Gli effetti benefici di una sana alimentazione; i disturbi alimentari. Principi di igiene per mantenere il proprio stato di salute Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del proprio stato di salute					X					
SVILUPPO PSICOMOTORIO: Capacità motorie; capacità condizionali e coordinative: Forza, Resistenza, Velocità						X	X			
ATTIVITA' SPORTIVE: Regole e organizzazione degli sport di squadra e sport individuali (es. calcio, pallacanestro, tennis) Sviluppo di una terminologia tecnica adatta allo sport praticato Osservazione del regolamento durante lo svolgimento dello sport scelto Le olimpiadi.								X	X	